

ВИКТОРИЯ ШИЛКИНА

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«ПЛАСТИЧНОСТЬ
МОЗГА»

КнигиКратко

Виктория Шилкина

**Краткое содержание
«Пластичность мозга»**

«Аktion управление и финансы»

Шилкина В.

Краткое содержание «Пластичность мозга» / В. Шилкина —
«Акцион управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Пластичность мозга». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Раньше считалось, что после окончания детского возраста мозг человека начинает меняться только в худшую сторону: якобы его клетки теряют способность правильно развиваться, повреждаются или умирают и восстановить их уже невозможно. А значит, если какой-либо участок мозга повреждается, то некоторые функции человек утрачивает навсегда. Печальная картина. Однако доктор медицины, психиатр и психоаналитик Норман Дойдж делает в своей книге революционное заявление: наш мозг способен менять собственную структуру и работу благодаря мыслям и действиям человека! Он рассказывает о последних открытиях, доказывающих, что человеческий мозг пластичен, а значит, способен самоизменяться. В книге представлены истории об ученых, врачах и пациентах, которые смогли добиться удивительных трансформаций. Тем, у кого были серьезные проблемы, удалось без операций и таблеток вылечить заболевания мозга, считавшиеся неизлечимыми. Ну а те, у кого не было особых проблем, смогли значительно улучшить работу своего мозга. Эта книга познакомит вас с потрясающими возможностями вашего мозга. Вы узнаете: восстанавливаются ли нервные клетки и можно ли нарастить мозги; как сделать так, чтобы мозг всегда был молодым; как учить языки так же легко, как это делает ребенок; можно ли лежа на диване наращивать мышцы; как избавиться от тревог, навязчивых идей и плохих привычек, используя пластичность мозга. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Шилкина В.

© Акцион управление и финансы

Авторский обзор по материалам книги «Пластичность мозга», Норман Дойдж

Автор обзора: *Виктория Шилкина*

Как пластичность мозга влияет на нашу жизнь: последние научные открытия

Раньше считалось, что после окончания детского возраста мозг человека начинает меняться только в худшую сторону: якобы его клетки теряют способность правильно развиваться. А значит, если какой-либо участок мозга повреждается, то некоторые функции человек утрачивает навсегда. Печальная картина.

Однако доктор медицины, психиатр и психоаналитик Норман Дойдж делает в своей книге революционное заявление: наш мозг способен менять собственную структуру и работу благодаря мыслям и действиям человека! Он рассказывает о последних открытиях, доказывающих, что человеческий мозг пластичен, а значит, способен самоизменяться. В книге представлены истории об ученых, врачах и пациентах, которые смогли добиться удивительных трансформаций. Тем, у кого были серьезные проблемы, удалось без операций и таблеток вылечить заболевания мозга, считавшиеся неизлечимыми. Ну а те, у кого не было особых проблем, смогли значительно улучшить работу своего мозга.

Конечно же, в нашем обзоре мы не можем охватить все темы, рассмотренные в этой замечательной книге. Но мы расскажем вам о самых интересных научных исследованиях. Вы узнаете:

- восстанавливаются ли нервные клетки и можно ли нарастить мозги;
- как сделать так, чтобы мозг всегда был молодым;
- как учить языки так же легко, как это делает ребенок;
- можно ли лежа на диване наращивать мышцы;
- как избавиться от тревог, навязчивых идей и плохих привычек, используя пластичность мозга.

Биографическая справка

Норман Дойдж (Norman Doidge) – доктор медицины, психиатр, психоаналитик. Научный сотрудник Центра психоаналитического обучения и исследований Колумбийского университета в Нью-Йорке и факультета психиатрии Университета Торонто. Автор книг, эссеист и поэт. Он четыре раза становился лауреатом премии National Magazine Gold Award Канады. Живет в Торонто и Нью-Йорке.

Мозг человека пластичен: он меняется и развивается на протяжении всей жизни

Подтверждение тому, что мозг человека пластичен, ученые получили еще в конце XX века. Было доказано, что с каждой новой задачей, с каждым новым действием мозг меняется. Он адаптируется, приспосабливается к тем условиям, которые предлагает ему внешняя среда. Если одни мозговые структуры повреждаются, в действие вступают другие. Ученые назвали это важнейшее свойство мозга нейропластичностью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.